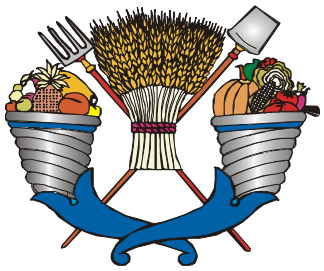


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHAPINGO

”Enseñar la explotación de la tierra, no del hombre”

PROGRAMA UNIVERSITARIO DE MEDICINA
TRADICIONAL Y TERAPÉUTICA NATURISTA

“EL TEMAZCAL CURATIVO Y EL USO TRADICIONAL DE LAS PLANTAS”

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMA EN:

USOS TERAPÉUTICOS DE LA HERBOLARIA MEXICANA

PRESENTA:

MTRA. KHARLA GARCÍA VARGAS

CHAPINGO, MÉXICO MARZO 2010

Dedicada a:

Yolanda Vargas Calvo, mi mamá y a temazcal *Ameyal*

Agradecimientos

I

A mis maetros y compañeros del Dipomado: Usos terapéuticos de la herbolaria mexicana, al Dr. Guillermo Mendoza, a los temazcaleros de la zona de Morelos que me brindaron su tiempo para mi investigación y a mi tía Lilia. Gracias a todos por ayudarme a cumplir mis metas. Mil gracias.

ÍNDICE DEL CONTENIDO

DATOS BIOGRÀFICOS DEL SUSTENTABLE 3

I. PRESENTACIÓN 3

II. INTRODUCCIÓN 4

III. METODOLOGÍA 5

1. CONTEXTO HISTÓRICO. HISTORIA DEL TEMAZCAL 6

1.1 Esbozo histórico del temazcal 6
1.2 Lo místico y lo ritual en el temazcal 8

2. EL TEMAZCAL CURATIVO 10

2.1 Curando con calor y frío 10
2.2 Funciones terapéuticas del temazcal 14

3. TRATAMIENTOS Y ENFERMEDADES QUE CURAN CON EL TEMAZCAL 16

3.1 Tratamientos para la mujer y el bebé 18

3.1.1 Fertilidad, parto y postparto 18
3.1.2 Protección a los bebéS 19

3.2 Enfermedades que se curan con el temazcal 20
3.2.1 Enfermedades respiratorias 20
3.2.2 Enfermedades de la piel 20
3.2.3 Sistema muscular 21
3.2.4 Sistema circulatorio 21
3.2.5 Sistema nervioso 22
3.2.6 Tratamiento viral 22

3.3 Cuidar la salud del paciente 23

4. PLANTAS QUE SE USAN EN EL TEMAZCAL 24

4.1 Plantas que forman parte del té 24
4.1.1 El té que se evapora 24
4.1.2 El té que se bebe 25
4.1.2.1 TABLA 1: Las hierbas y sus efectos en té para beber 25

4.2 Plantas para tratamientos locales 26
4.2.1. Plantas para ramear 26
4.2.1.1 TABLA 2: Las hierbas que se usan para ramear 27
4.2.2 La inhalación 27
4.2.2.1 TABLA 3: Uso de plantas aromáticas 28
4.2.3 Lavados 29
4.2.4 Las compresas 30
4.2.5 El emplasto 30

5. DIEZ PLANTAS QUE NO DEBEN FALTAR EN EL TEMAZCAL 31
5.1 *Tagetes lucida*, Nombre común: Pericón 32
5.2 *Rosmarinus officinalis*, Nombre común: Romero 33
5.3 *Eucalyptus globulus*, Nombre común: Eucalipto 34
5.4 *Eriobotrya japonica* Lindl*.,* Nombre común: Níspero 35
5.5 *Ricinus communis* L., Nombre común: Higuerilla 36
5.6 *Solanum marginatum* L., Nombre común: Sosa 37
5.7 *Piper sanctus* Schlechtendal, Nombre común: Hierba santa 38
5.8 *Heterotheca inuloides* Cass, Nombre común: Árnica 39
5.9 *Matricaria recutita* L., Nombre común: Manzanilla 40
5.10 *Justicia spicigera* Schlenchtendal, Nombre común: Muicle 41

IV. CONCLUSIONES 43

V. BIBLIOGRAFÍA 44

ANEXO 1: LEYENDA DE LA DIOSA DEL TEMAZCAL 46

ANEXO 2: Directorio de personas entrevistadas 48

DATOS BIOGRÀFICOS DEL SUSTENTANTE

Mtra en Historia del Arte Kharla García Vargas

Becaria de CONACYT por el posgrado en Historia del Arte en la Universidad Nacional Autónoma de México. Como docente a nivel superior ha impartido asignaturas de Educación artística y del área de Comunicación. Cuenta con publicaciones de cuentos y artículos relacionados con la docencia y cine mexicano. Ha presentado ponencias con respecto a los temas: Julio Ruelas, estética de la repulsión, educación y creatividad.

I. PRESENTACIÓN

El tema a desarrollar en esta tesina deriva de aquello que los terapeutas, los que aliviamos el cuerpo y el alma con las plantas y el baño del temazcal necesitamos saber. Se trata de encontrar esas pautas que permiten entender y analizarlo desde el enfoque académico y científico del Uso de las plantas curativas y del temazcal.

México, históricamente tiene una tradición del uso de la planta medicinal y el uso del temazcal con un enfoque terapéutico y ritual, ¿en qué momento perdimos el rumbo de estas enseñanzas? Sin duda, cuando algo sigue vivo por tradición, creo que es importante estudiarlo para comprender y valorar la experiencia. El estado de Morelos es tierra de temazcaleros y es en esta zona donde consultaré y entrevistaré a las personas que trabaja con las plantas y el temazcal.

II. INTRODUCCIÓN

Las plantas y su uso tradicional me han impactado desde que mi madre, Yolanda Vargas, temazcalera y terapeuta, me enseñó a curarme mediante ellas. Hay en esta creencia algo de fe y tradición, es como algo que no se acaba de comprender el ¿por qué las plantas curan a los seres vivos, ya sean humanos, animales o los mismos vegetales? Si las plantas tienen el poder curativo que se cree, ¿por qué no todos creen en su eficacia? A todos los que nos curamos con plantas nos ven con un aire de incredulidad, como si la época *hippie* hubiera quedado insertada en nuestra sangre. ¿Qué pasa con el espíritu de las plantas? ¿Qué propiedades químicas les dan el efecto curativo? Y en la experiencia de nuestra comunidad sabemos que las plantas curan enfermedades que la medicina alópata no puede. Alivian el alma.

Esta investigación busca afirmar algo que aprendí en el diplomado de "*Usos terapéuticos de la herbolaria mexicana"* que se imparte en la Universidad Autónoma Chapingo. Se trata de exponer al lector y compartir con la comunidad de temazcaleros, personas que curan por medio del temazcal, aquellos conocimientos que nos harán comprender, del binomio temazcal y plantas, las características para lograr valorar su efecto curativo, y a su vez para lograr el paso que une la teoría, la práctica y la experiencia. Finalmente, para ofrecer al lector y a mí misma, una reflexión de todo aquello que he aprendido al lado de mi madre temazcalera y mis maestros del Diplomado: Ameyali Hernández Hernández y Felipe Reyes Fuentes.

III. METODOLOGÍA

El método a seguir es una revisión documental y por medio de entrevistas. Elijo estas metodologías con la intención de comprender el uso del temazcal y de las plantas desde nuestros antepasados prehispánicos, y es también comparativo en tanto que de la información que arrojen las fuentes consultadas se cruzará con los conocimientos adquiridos en clase y aquellos que tenemos como usos y costumbres de nuestro cotidiano como terapeutas.

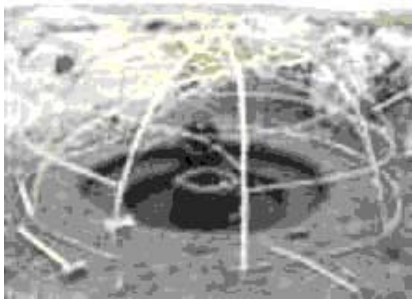
El método de trabajo será la compilación de documentos e imágenes que refieran el periodo prehispánico, mismos que se buscarán en fuentes actuales. Así como la revisión de la opinión de los temazcaleros de la zona de Morelos, encuestados con el objetivo de identificar las plantas que se usan comúnmente y con qué intensión curativa se utilizan. Finalmente, se integrará lo anterior y se elaborará un informe para presentar la información en un orden que inicia desde los orígenes y creencias hasta el uso actual de las plantas y del temazcal.

1. CONTEXTO HISTÓRICO. HISTORIA DEL TEMAZCAL

1.1 Esbozo histórico del temazcal

El baño de vapor o temazcal también es conocido como baño de sudor, garita de sudor o sudadero, se refiere a una larga historia. El temazcal se ha conservado desde los tiempos antiguos. En México se hallan registros arqueológicos de baños de vapor en Tula, Xochicalco, Monte Albán, Palenque Chichén-Itzá, Tulum, Teotihuacan, entre otros. Hasta nuestro tiempo se conserva la costumbre que han preservado los pueblos indígenas. Temazcal en las lenguas indígenas se dice: en Náhuatl-*temazcalli,* Mame -*Cluj*, Matlatzinca- i*n pite*, Totonaco -*sa 'ga* y en Tzeltal-*pus*.

Los requisitos arquitectónicos en general son los mismos: a) una estancia donde se recibe el vapor, b) un medio de drenaje, c) una pequeña puerta para ingresar y d) un hogar para calentar la piedra (también llamado *chitle,* ombligo, el cual puede estar dentro o fuera del cuarto). Se construye a ras de tierra o se puede excavar. Como se observa en la siguiente imagen.

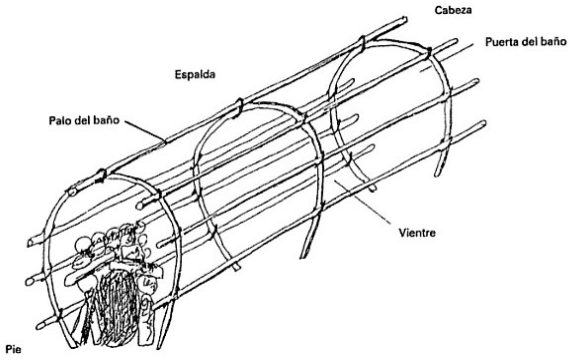


Temazcal hecho con vara o carrizo

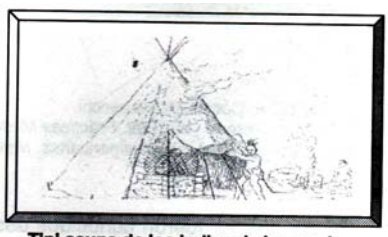
Curioso es que en las construcciones pueden variar su planta arquitectónica, ya sea redonda o cuadrada, techo de una o dos aguas, o bien redondo, pero siempre son de poca altura (no más de 2 metros). Las personas no pueden estar de pie,

permanecen sentadas o acostadas, sobre un piso de tierra aplanada, petates, madera o losas. Como lo muestran algunos dibujos de temazcales prehispánicos en los Códices y en la actualidad, vemos temazcales edificados según la región.

Tipos menos comunes del temazcal son los que se hacen con un armazón de carrizo o ramas y se cubre con hojas o cobijas para que el vapor no se escape, se le llama “baño de varitas” o “baño de torito”. Un ejemplo lo Esther Katz, [1]



Temazcales de forma cónica son prototipo de América del Norte.[2]



Tipi sauna de los indios de las praderas.
Tomado de: Guerra, F. 1990.
La Medicina Precolombina. Quinto Centenario.
Instituto de Cooperación Iberoamericana. México.

Su construcción puede ser permanente o temporal, ello dependerá de la elección de los materiales. Puede usarse piedra y lodo o madera (para una estructura fija) y

[1] Esther Katz, Esther. 1993. “El temazcal: Entre religión y medicina” en *Coloquio de Historia de la religión en Mesoamérica y Áreas afines* (comp.) Jordan Barbro. Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Antropológicas. México, 177p.

[2] Guillermo MENDOZA, Castelán. 2002. *Usos del temazcal.*Universidad Autónoma de Chapingo, Departamento de Fitotecnia, Programa Universitario de Medicina Tradicional y Terapéutica naturista. México, 4.

varas o carrizos (para una construcción temporal). El calor puede provenir de piedras que se calentaron en el hornillo y se metieron o bien están en el interior. También puede ser una pared, casi siempre de roca volcánica, a la que se le rocía el té de planta medicinal y se hace el vapor.

1.2 Lo místico y lo ritual en el temazcal

El temazcal da sanación al cuerpo y al espíritu. Los temazcales tienen una puerta muy pequeña, por ello sólo se puede ingresar a gatas. La tradición dice que hay que entrar de nalgas porque uno "regresa al vientre de la madre tierra" y se sale con la cabeza por delante para volver a nacer. No se trata de comprender el sentido místico del temazcal, se trata de sentirlo en lo más hondo, de vivir la experiencia. En el interior, mientras se suda, se va purificando el cuerpo. En un lenguaje médico podemos decir: se liberan las toxinas por medio del sudor.

Además, hay otra razón. El temazcal exige mucho de nuestra fe. Es un acto de fe. En algunos temazcales se limpia a la gente con incienso antes de entrar. Al interior las personas se ramean, esto es, se golpean el cuerpo con un ramo hecho de alguna planta, el efecto es sacudir el cuerpo, limpiarlo, hacer que fluya. Franciasco Javier Clavijero refiere este acto de ramear de la siguiente forma: *"Entre tanto que el enfermo se mantiene tendido en la estera, su doméstico (si ya no lo hace él mismo por su mano) comienza a llamar el vapor hacia abajo con el manojo de hierbas un poco húmedas y azotar suavemente al enfermo y en especial en la parte doliente."*[3]

[3] José Franch Alcina, José. 2000. *Temazcalli. Higiene terapéutica, obstetricia y ritual en el nuevo mundo*, Consejo Superior de Investigaciones Científicas. España, 108p.

Temazcalero, es la expresión popular para nombrar a la persona que prende y prepara el temazcal. No todos son curanderos, pero en su mayoría conocen los efectos de las plantas y sus poderes curativos. Hay una figura llamada “Corredor del temazcal”, un corredor es una guía espiritual y de sanación. El corredor en el interior recuerda a las personas el sentido ritual del temazcal y hace oraciones pidiendo sanación a la madre tierra y realiza cánticos. Su principal función es limpiar a la gente: ramearla. Algunas veces el corredor o el curandero saben curar huesos o torceduras, o acomoda vejigas y trabaja al interior del temazcal.

2. EL TEMAZCAL CURATIVO

2.1 Curando con calor y frío

Detengámonos en una visión de la historia, cuando las enfermedades se asociaban a lo caliente y a lo frío, esta creencia es muy antigua, tan antigua como tomar el té. Pensemos en los inicios de la medicina, hay tratados de lo caliente y lo frío realizados por los filósofos en el periodo Medieval, como parte de los inicios de la medicina. Curar a las personas con el manejo y sometimiento de altas o bajas temperaturas en su cuerpo ha sido parte de la historia de la medicina.

El temazcal trabaja con el calor y se cree que a través de esta temperatura se limpia la sangre y se reestablecen nuestras temperaturas y polaridades. La elección de las plantas también dependiendo si son frías, calientes, por ejemplo sin son astringentes o vasodilatadoras. El objetivo es curar por medio del calor y el vapor de la planta medicinal.

El uso de lo frío en el temazcal es el enjuague de agua que se hace al salir del temazcal. Un cuerpo caliente se baña con agua fría. La reacción provoca el grito, la sorpresa y a veces el llanto. Hay curanderos, entre ellos mi madre, que creen que la persona vuelve a nacer y por eso llora, porque libera toda su tensión e inicia de nuevo su vida. Algunas culturas prefieren usar el agua templada o caliente para no enfermar el cuerpo. En los códices existe la admiración del enjuague frío después del calor. Como lo mencionan los Códices Tudela y Maglibecchiano, los cito:

> … así sanos como enfermos los cuales después de haber allí muy bien sudado se lavan con agua fría fuera del baño, por contemplación de [que] aquel fuego no se

> les quede en los huesos lo cual espanta a los que lo ven, que un cuerpo abierto de haber sudado una hora que se salgan del baño y se laven y se echen encima diez o doce cántaros de agua sin temor de ningún detrimento cierto que parece brutalidad…[4]

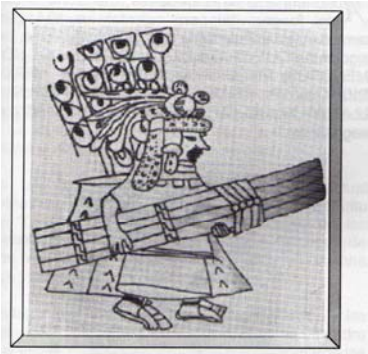
En el temazal se usa el agua, misma que se evapora; su usa el fuego para calentar la piedra; el aire que se combina con el vapor y la tierra. El temazcal es considerado el vientre de la madre tierra. Son los cuatro elementos cardinales: agua, fuego, aire y tierra, *"el dios del temazcal, dios del fuego, reside en el horno llamado xicle, que deriva del náhuatl xitl, ombligo. Si el temazcal representa a la tierra, el viejo dios del fuego vive en el ombligo de la tierra, el quinto punto cardinal."*[5] Por ello los totonacas prefieren la planta cuadrada del temazcal, porque para ellos es la forma perfecta, la forma del temazcal que conjuga los cuatro elementos cardinales y a su vez cuatro direcciones: norte, sur, este y oeste.

Hay, además, la creencia de la diosa *Temazcalteci*, su nombre se deriva de *temazcalli* – baño de vapor y *teci* que significa abuela. *Temazcalteci es la* abuela protectora de los baños de vapor. A ella la vemos dibujada en el Códice Borbónico que se presenta adelante:[6].

[4] Franch, *Op Cit*., 106-107, p.

[5] Web http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/index.php

[6] Mendoza, *Op Cit*., 11p



Diosa Toci. Códice Borbónico.
Tomado de: González Torres, Y. 1994. *El Sacrificio Humano Entre los Mexicas*. (2a ed). Fondo de Cultura Económica. México.

En la tradición de los antepasados, nuestros abuelos son nuestros protectores y a la vez quienes abogan por nosotros a los dioses, en este sentido cosmogónico, *Temazcalteci* es una diosa menor y se encuentra a lado de otros dioses como *Yoalticitl* y *tlaloc,* entre otros, son dioses del panteón que se relacionan al rito del temazcal.

En el códice (a) Magliabecchiano vemos a la diosa *Temazcalteci* encima de la puerta del temazcal. Cabe señalar que en otros códices reemplazaron a la diosa prehispánica por la virgen de Guadalupe o por una cruz.[7]

[7] Franch,, *Op Cit*., 1000 p.

Finalmente, entrar al temazcal es regresar al vientre materno y salir es volver a vivir. *"Además, tanto la olla como la casa o la cocina, la troje y el temazcal son descritos por los mixtecos como un cuerpo humano; al bañarse uno entra en su "vientre" oscuro, se "cuece" y sale, como al nacer, con la cabeza por delante."*[8] Nuestros antepasados entraban desnudos. Ahora las personas entran con trajes de baño. La oscuridad en su interior ayuda a la atmósfera mística y de quietud, aunque hay temazcaleros que han introducido la luz por medio de velas o lámparas eléctrica.

El tiempo de permanencia varía según la afección o necesidad del paciente, casi siempre el tiempo "lo marca el corazón", esto es, cuando bombea más apresurado es señal de que se debe de salir. Hay quienes consideran que quince minutos en el interior es adecuado. Las parteras recomiendan una hora de temazcal a la que recién acaba de parir. Lo importante es llevar un control de los tiempos y que no se duerma y sobre pase de una hora.

En el interior, el paciente después de sudar un poco puede: realizar meditación, cantar, hacer oración o ejercicios para ayudar a sus articulaciones. Lo importantes es no olvidar ramearse. Cuando se sale del baño de vapor los pacientes se enjuagan con agua templada y se recuestan para descansar el cuerpo. Se cubren con mantas y cobijas de pies a cabeza para que siga sudando y se restablezca su ritmo cardiaco y su cuerpo. Si no se cuida a la salida del temazcal y los pacientes que no se cubren pueden enfermar de dolor de cabeza o de sus vías respiratorias. Hay culturas en las que no se reposa después del baño.

[8] Katz, [8] Mendoza, *Op Cit*., 182 p.

Es importante destacar que existe otro uso para el temazcal, el cual tiene un sentido ceremonial, y es llamado: *"temazcal guerrero"* que es un ritual para la iniciación, concebido como preparación para la guerra o para dar fuerza de guerrero. Algunos temazcaleros, como mi madre, son iniciados en temazcales de consagración y tienen que aguantar las cuatro puertas. En cada puerta se sale y entra, mientras el calor del temazcal se aumenta.

El temazcal ha tenido tradicionalmente distintos usos: uno medicinal, otro de tipo higiénico y aquel que se relaciona con los rituales, como lo es el juego de pelota en el cual se daban baño de temazcal "para alcanzar la purificación de todas las personas involucradas: tanto jugadores como los jueces o sacerdotes que interviniesen en el juego.[9]". Algunos centros ceremoniales, como el de Xochicalco, permiten ver la relación arquitectónica entre el sitio destinado al juego de pelota y la construcción del temazcal. El temazcal es parte de la familia, quienes tienen uno lo consagran, es decir lo bautizan, le hacen su ceremonia de consagración y hay danzantes; es una fiesta en la que se brinda de comer a la comunidad. El temazcal es tratado como un niño, por ello se le compran juguetes y se le hace su ceremonia cuando es su cumpleaños. Cada año. En Morelos se le da de comer a los Chaneques, que son espíritus que cuidan al temazcal.

2.2 Funciones terapéuticas del temazcal

El temazcal de tipo curativo es un instrumento terapéutico o médico y el tratamiento dependerá del uso de las plantas. El cocimiento de hierbas que se agrega a las piedras es el té que se evapora y llega a nuestro cuerpo por las vías respiratorias y por la piel. En algunas culturas se acompaña este tratamiento con un té para beber,

[9] Franch, [9] Mendoza, *Op Cit.*, 77 p.

llamado té depurativo y se ingiere dentro y fuera del temazcal, se trata de un cocimiento de plantas depurativas (tabla 1) como el muicle (*Justicia spicigera Schlenchtendal*). Otro uso de las plantas es de tipo local por medio de: lavados, inhalaciones, compresas o emplastos.

También se usa la planta de forma directa sobre el cuerpo, por ejemplo la sábila que ayuda a hidratar, fortalecer y nutrir la piel. También la gente se puede envolver en la planta como la manzanilla *(Matricaria recutita L.)*, el pericón (*Tagetes lucida*), poleo (*Mentha pulegium L.*), albahaca (*Ocimum basilicum*), o el pétalo de rosa *(rosa canina)*. Una planta que abraza da un sentido de frescura y espiritualidad.

3. TRATAMIENTOS Y ENFERMEDADES QUE CURAN CON EL TEMAZCAL

En México el uso del temazcal tiene una relación con las creencias del mundo prehispánico, ante todo por la idea de fertilidad. El temazcal visto como un lazo entre la madre tierra y quien se baña, es un ritual de comunión. La investigadora Esther Katz nos explica la creencia del vientre estéril debido a que contiene frialdad, en sus palabras:

> De la misma manera, los mixtécos imaginan que la matriz de una mujer fértil es húmeda. Durante sus años de fertilidad a la mujer se la considera en una época "caliente", además de estar "calentada" por las relaciones sexuales. Al parir, la mujer pierde su "calor"; si no come alimentos "calientes" y si no se baña en el temazcal después del parto, queda "fría" y "muy delicada" y su matriz se puede "secar". Para recuperar "calor" y "humedad" la recién parida debe ser "cocida" en el temazcal o el "baño de cocimiento".[10]

Consideremos ante todo que existe un elemento místico. Otra creencia es la dualidad, nuestros antepasados introducían al enfermo con su esposa para que hubiera curación, lo femenino y lo masculino como elementos de la cosmogonía. En el periodo de la conquista era “pecaminoso” el hecho del baño masivo entre mujeres y hombres, así que las mujeres se hacían acompañar de un niño para no perder el efecto curativo. Actualmente entran al temazcal mujeres y hombres juntos o separados. Dependiendo de las creencias del pueblo.

Esa mística puede expresarse por razones históricas y religiosas que forman parte de las cosmovisión del México prehispánico, pero tales creencias llegan ahora por medio de la tradición heredada por generaciones y por la información que han

[10] Katz, *Op Cit*., 182 p.

arrojado los quince códices que contienen imágenes de temazcales y la información dada por cronistas como Francisco Javier Clavijero, Fray Diego Duran o Bernardino de Sahagún y otros documentos realizados por españoles.

Ya que fue el pensamiento español el que deja testimonio escrito, encontraremos un lazo de subjetividad, por no decir de condena. La tolerancia al baño del temazcal es una extraña permisión, pues el temazcal tiene un elemento de ritualidad y por tanto un culto de idolatría. En el Archivo General de la Nación, en el expediente de la inquisición hay referencia de castigo algunas personas que tomaron el baño del temazcal y fueron acusadas de idolatría.

Sin embargo, el interés cultural de los españoles les hizo dejar una constancia histórica en los códices y en las crónicas, porque encontraron en el uso del temazcal, un uso medicinal ¿cómo se convierte en medicinal? Un buen curandero podía ser la abuela, dueña de la casa o el curandero. En el periodo prehispánico, quienes usaban el temazcal eran personas de la comunidad y era posible que tuvieran su temazcal en el patio. Era un conocimiento popular. En nuestra época la costumbre ha sido heredada o aprendida y quienes tienen un temazcal.

Del cocimiento de las plantas se obtiene un té, el cual se arroja a las piedras calientes y genera el vapor que viene del centro o de un costado. El vapor llega al cuerpo se absorbe por los poros, lo que genera un efecto curativo. Adelante hablaremos de las enfermedades que cura el Temazcal.

3.1 Tratamientos para la mujer y el bebé

3.1.1 Fertilidad, parto y postparto

El uso tradicional del temazcal es principalmente asociado a la mujer: para tratar asuntos de fertilidad, el parto o en el tratamiento postparto. Nuestros antepasados creían que temazcal ayudaba a la mujer y al hombre a ser fértiles, por ello se les recetaba el baño de temazcal y tomar el té de plantas como estafiate (*Artemisia ludoviciana Nut)* y corazoncillo, (*hypericum perforatum)*. También puede ayudar a sanar la relación conyugal. A continuación se presenta a la diosa *Cihuacoatl* quien asistía en los partos. [11]

Diosa Cihuacoatl. Deidad Mexica que presidía los partos. Códice Borbónico. Tomado de: González Torres, Y. 1994. *El Sacrificio Humano Entre los Mexicas*. (2a ed). Fondo de Cultura Económica. México.

Las parteras recomiendan que la mujer embarazada ingrese al temazcal a partir del cuarto mes y la partera ingresaba con ella, para pedir la protección de la diosa *Yoalticitl*. Hay regiones en las que no se recomienda el baño de vapor mientras la mujer está embarazada. Pero, siempre se ha usado el baño de vapor para la etapa de puerperio, como parte de los cuidados de la mujer que recién acaba de parir. Se hace uso de plantas que se vaporizan y en el té para beber. En la siguiente imagen vemos a la partera y su paciente en el temazcal:

[11] Mendoza, *Op Cit*., 39 p.

Una partera o *tícitl* ausculta a una mujer embarazada

dentro de un temazcal (*Códice Florentino*, f. 100)[12]

Tradicionalmente se acompaña el baño de temazcal con el baño de hierbas, o baño de tina, en el cual la mujer se introduce en un té de hierbas como: romero (*Rosmarinus officinalis*), corteza de coachalalate, toronjil (*Agastache mexicana*), sosa (*Solanum marginatum*) y pétalos de rosa (rosa canina). Después se le "mantea", esto es, con una manta se aprieta a la mujer para que su cuerpo se vuelva a cerrar. El cuerpo de la mujer se coloca arriba y en el centro de la manta, la tela se cruza por delante y se jala a un tiempo, para prensar todo el cuerpo de arriba hacia abajo.

3.1.2 Protección a los bebés

El temazcal es un rito de purificación, por ello se ha utilizado como un lugar para bautizar al niño. La ceremonia se realiza en el interior dónde se le bautiza con agua, este acto de fe ayudaba a proteger al niño contra las enfermedades. Hay la creencia de una enfermedad que se llama "mala estrella" y si el niño nace con "mala estrella" o "mal de aire" se le mete al temazcal para que la madre tierra reestablezca el orden cósmico del bebé y sea aliviado.

[12] Mendoza, *Op Cit*., 35 p.

3.2 Enfermedades que se curan con el temazcal

3.2.1 Enfermedades respiratorias

Uno de los remedios más comunes es el que tiene que ver con enfermedades respiratorias: asma, gripa, catarro, tos, bronquitis, etc. Se ha demostrado que el baño de temazcal alivia tales afecciones. Como lo refiere J. F. Carrillo en su texto *La cabaña de sudar*:

> Al elevarse la temperatura y combinarse el vapor con el aroma de las plantas medicinales allí empleadas (plantas aromáticas), se produce un <<destape>> de las vías respiratorias. Se activa también la irrigación de estas de una manera impresionante (5-7 veces más que en condiciones normales); es decir, hay un aumento del flujo sanguíneo. Los pulmones y los bronquios se expanden expulsando las toxinas acumuladas.[13]

Cuando se tratan enfermedades respiratorias es muy importante, que en el enjuague final se utilice agua tibia y que el paciente repose el baño del temazcal muy cubierto. Cuando se retire necesita cubrir todo su cuerpo, aunque haya sol. Entre las plantas para vaporizar más usadas están: el eucalipto (*Eucalyptus globulus.*), salvia (*Buddleja microphylla Kunth*), sauco (*Sambucus mexicana Presl*) y grama (Cynodon dactylon).

3.2.2 Enfermedades de la piel

El calor sobre la piel ayuda a sanar sus afecciones, por ejemplo para la urticaria se usa bardana, raíz de grama (Cynodon dactylon) o zarzaparrilla (*Smilax spinosa Millar*). La piel:

> "actúa como mecanismo regulador de la temperatura interna del organismo. Si la temperatura de los baños de vapor sobrepasa, en algunos casos los 50ºC, en el cuerpo existe un mecanismo de autorregulación interna donde no

[13] Mendoza, *Op Cit*., 47 p.

> se suele superar los 38.5 ºC. La piel es como el <<tercer>> riñón a través del cual se pueden eliminar las toxinas acumuladas […] Estos [los poros] son activados por el mecanismo terapéutico del baño de vapor, por los efectos de la alta temperatura que allí se origina. Además, se estimula la renovación de la piel, porque favorece la descamación de la capa superficial, activando al mismo tiempo la formación del manto ácido, tan importante en la protección de enfermedades cutáneas."14

3.2.3 Sistema muscular

Las otras afecciones son de tipo muscular, "como remedio del cansancio", el cuerpo muy tenso o torcedura, en este caso ayuda el calor que entra al cuerpo y recomienda el movimiento de articulaciones cuando se está dentro del vientre de nuestra madre tierra. *"En el sistema muscular (problemas de esguinces, golpes, torceduras, inflamaciones, etc.); por la eliminación de líquidos y grasas ayuda a adelgazar, y si se hacen frotaciones con agua fría, estimula la actividad de los riñones en el proceso depurativo"*[15] Para las afecciones musculares se usa en el té que se evapora principalmente: Grama (Cynodon dactylon), árnica mexicana (*Heterotheca inuloides*) y salvia (*Buddleja microphylla Kunth*).

3.2.4 Sistema circulatorio

El calor ayuda a que mejore la sangre, de hecho que cree que el temazcal ayuda a "lavar la sangre" debido a su efecto depurativo. *"En el baño se produce un aumento de circulación sanguínea, llegando esta a los recónditos lugares del organismo, más si se aplica un estímulo frotando el cuerpo con agua fría. Es decir, hay una mejor*

[14] *Ibidem*, 46-47 p.
[15] *Ibidem*, 48 p.

irrigación de los tejidos. Los vasos sanguíneos se dilatan de manera fabulosa, facilitando la expulsión de las toxinas del cuerpo, así como la eliminación de ácido úrico y colesterol."[16] Entre las plantas que sirvan para evaporizar se encuentran la Caléndula y la bardana.

3.2.5 Sistema nervioso

La posibilidad del descanso que brinda el temazcal ayuda a dar tranquilidad al espíritu. Dice el curandero Jaime *"Llega mucha gente por el efecto curativo, pero la mayoría por relajación".* El ambiente de paz y confort ayuda a tener el cuerpo psíquico equilibrado, por ello se recomienda el baño de temazcal para quienes padecen del estrés o el insomnio. Entonces se pone en el te para evaporar: Tila (*Ternstroemia pringlei (Rose) Standley*), toronjil (*Agastache mexicana*), manzanilla *(Matricaria recutita L.)* o boldo. Dice la curandera Lucina *"Entonces muchas veces que la gente viene estresada ahí siente. Cuando lo estás rameando saca eso que trae adentro: su yo. Los problemas emocionales y los equilibras. Limpias"*. Además es importante recordar lo que dice Jaime *"Todos los problemas físicos tienen un origen emocional, si nos curamos desde adentro en automático nos vamos a aliviar. El cuerpo físico manifiesta lo que traemos por dentro"*

3.2.6 Tratamiento viral

También se entra para aliviar una afección viral, como herpes o sarampión en este caso es conveniente que el tratamiento se dé a una sola persona y que se apague el temazcal para que vuelva a encenderse para otro tratamiento. En la Mixteca se usa

[16] Mendoza, *Op Cit*., 47 p.

el temazcal para curar el sarampión y el paludismo. Dice Rosalba “El fresno, más en el tiempo de calor, época de calor que hay mucho problema de paludismo porque es precisamente tanto tomado como por fuera. Un antiviral” y Jaime anexa el uso *“para problemas de dengue, no se pueden tonar antibióticos con el café cargado y el fresno mantenemos abajo el dengue”* El uso de las plantas depende de la afección pero se usan plantas antibióticas como el llantén y el tomillo. Otro uso es el desparasitante, por ejemplo en época de calor, algunas curanderas ponen ajenjo, tanaceto o flores de granado la piedra para ayudar a desparasitar.

3.3 Cuidar la salud del paciente

Lo primero que se debe de hacer cuando el paciente va a ingresar al temazcal es preguntarle si tiene algún padecimiento, dice el temazcalero Jaime *“previamente hacemos una consulta, aunque sea superficial, muy rápida. Les preguntamos por seguridad ¿tienen algún problema de salud específicamente que los trae aquí? […] lo preguntamos porque no es recomendable meterlo si tiene una herida, una apendicitis, etc.”*. Por lo cual, si el paciente es epiléptico, sufre de migraña crónica o tienen las várices reventadas, a estas personas y aquellas que tengan un marcapasos o problemas cardiacos en mejor que no ingresen al temazcal.

Se sugiere que ingresen con un tiempo controlado y bajo vigilancia quienes tienen un problema de diabetes y los hipertensos, a quienes les pueden ayudar a controlar el calor el colocarse una compresa de agua fría en su cabeza. *“cuando hay problemas es corazón y riñones”.* Tampoco es conveniente entrar drogados o ingerir drogas en su interior.

4. PLANTAS QUE SE USAN EN EL TEMAZCAL

4.1 Plantas que forman parte del té

A fin de dar una dirección a este trabajo me entrevisté con algunos temazcaleros de la región de Morelos, con la intención de discutir sobre el uso y las costumbres. La experiencia fue muy enriquecedora porque era la primera vez que se reunían, discutieron conocimientos y usos, se aclararon duda y se dieron consejos de cuidado, porque como uno de ellos decía *"en el trabajo de uno está el de todos nosotros".*

Las plantas como parte del tratamiento en el temazcal tiene cuatro usos: a) Plantas forman parte del té que se evapora, b) Plantas para el té que se bebe, c) plantas para ramear, y d) Tratamientos locales, como lavados o emplastos. A continuación referiré brevemente sus usos y en la parte final de la tesina presentaré en forma detalladas las plantas involucradas en el ritual.

4.1.1 El té que se evapora

Todos los temazcaleros saben sobre el poder curativo de las plantas, algunos han estudiado herbolaria, o tomado cursos o heredado el conocimiento. Primeramente la elección de qué plantas usar depende de las necesidades del paciente. Si tiene gripa, cansancio, necesita relajarse, etc. Cuando se prende en forma general, se usan aquellas que son de temporada o que se tienen a la mano (*Piper sanctus Schlechtendal*), sosa (*Solanum marginatum*), árnica mexicana (*Heterotheca inuloides*) y pericón (*Tagetes lucida*).

4.1.2 El té que se bebe

El té para tomar en la comunidad morelense se acompaña con muicle (*Justicia spicigera Schlenchtendal*) o con níspero (*Eriobotrya japonica*) principalmente.

4.1.2.1 TABLA 1: Las hierbas y sus efectos en té para beber

Hierba	Nombre científico	Parte usada	Efecto
Albahaca	(Ocimum basilicum)	hojas	En frío o en caliente, ayuda en los trastornos gástricos y enfriamientos.
Angélica	(Angélica archangélica)	hojas	Contra dolores de cabeza y agotamiento.
Borraja	Borago officinalis L.	hojas	En frío o en caliente es un tónico estimulante benéfico contra los catarros.
Piña	(Ananas comosus)	Fruto y cáscara	Diurético
Diente de león	Taraxacum officinale Weber	hojas	Beneficiosa para el hígado, usada contra el reumatismo, actúa como un tónico general y purificador de la sangre.
Cola de caballo	Equisetum hyemale L.	hojas	Para depurar, es diurético, para a arrojar piedras
Manzanilla	(Matricaria recutita L.)	flores	Digestiva y tranquilizante, muy útil para la inflamación
Marrubio	(Marrubium vulgare)	hojas	Tos y enfriamientos.
Menta	(Menta spicata)	hojas	Contra enfriamientos, dolores de cabeza, náuseas y dolor de estómago
Muicle	(Justicia spicigera Schlenchtendal)	hojas	Depurativo
Romero	(Rosmarinus officinalis)	hojas	Dolor de cabeza e insomnio.
Salvia de bolita	(Buddleja microphylla Kunth)	hojas	Tónico general.
Sauco	(Sambucus mexicana Presl)	flores	Ayuda a dormir y es buena para infecciones de garganta y resfriados.
Tila	(Ternstroemia pringlei (Rose) Standley)	flores	Relajante y es buena para las indigestiones y los enfriamientos
Tomillo	(Thymus vulgaris)	hojas	Buena para la tos y la sinusitis. En antibiótico
Toronjil	(Agastache mexicana)	hojas	Calmante

4.2 Plantas para tratamientos locales

4.2.1. Plantas para ramear

Ya habíamos mencionado que ramear es golpear suavemente el cuerpo con un ramo de plantas, esto se entiende también, en cuanto a que se busca reactivar o mejorar la circulación. Sin embargo es importante no olvidar la parte mística, dirá Jaime *"En primer lugar el equilibrio energético, hay zonas de nuestro cuerpo las cuales están muy calientes […] normalmente las extremidades son más fríos. Meternos a ramear es quilibrar la energía con el vaporcito de las piedras llevamos el calor".* Dice Lucina *"También con la rameada estás limpiando el cuerpo de todo lo que trae".*

Existen ramos ya hechos, mismos que se usan en las limpias y contienen: Albahaca (*Ocimum basilicum*), ruda (*Ruta graveolens L.*), romero (*Rosmarinus officinalis*) y mirto (*Salvia microphylla Kunth*). En general el temazcalero usa plantas que tengan una relación mística como el pirul (*Schinus molle L.*). La mayoría de las veces usan las ramas de temporada y las que se tienen cerca, siempre y cuando estas sean flexibles, y *"ayuden a sacar el calor".*

La elección de la plante en gran medida depende de sus costumbres y usos, como lo menciona la curandera Yolanda *"cuando salí vi mucha sosa. Sosa bonita recién nacida. No se me ocurrió porque me dio miedo, como está aterciopelada y como medio con aguatito, dije: que tal si les provoca comezón, entonces me detuve",* pero es que entonces muchas veces manejamos lo que dice ella *"no tanto la parte científica, sino la intuición"*

4.2.1.1 TABLA 2: Las hierbas que se usan para ramear

Casi todas ellas se asocian a su uso místico o espiritual, empleadas para sacar el aire o bien para sacar el frío del cuerpo. Las plantas más suaves y que no generen irritación.

Albahaca (*Ocimum basilicum*)

Cempazúchil (*Tagetes erecta*)

Escobilla (*Sida rhombifolia*)

Estafiate (*Artemisia mexicana*)

Fresno, tiernito (*Fraxinus uhdei*)

Higuerilla (*Ricinus communis.*)

Jarilla (*Baccharis glutinosa*)

Mariposa (*Desmodium incanum*)

Ocote (Pinus leiophylla)

Ocotillo (*Dodonaea viscosa*)

Pericón (*Tagetes lucida*)

Pirul (*Schinus molle*)

Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Ruda (*Ruta graveolens L.*)

Santa María (*Chrysanthemum parthenium*)

Tabaco (*Nicotiana tabacum*)

4.2.2 La inhalación

La práctica de la aromaterapia es muy antigua. En el interior del temazcal, el potencial de la planta ingresa a nuestro cuerpo por la piel, por nuestros poros o bien puede ser una inhalación de un té, elaborado para un tratamiento local. Se sabe que estos dos métodos de ingresar la planta al organismo son más eficaces que el de ingerirla, pues de esta última forma es más fácil desecharlo por medio de la orina. Se puede ingresar al temazcal un cuenco con té, por ejemplo de eucalipto (*Eucalyptus globulus.*), para que sea inhalado por quien tiene un problema respiratorio.

Los temazcaleros piensan que entre más aroma le pongan al *chictle*, el paciente se relaja más y se siente a gusto, en sus palabras: *“Lo que tenga más aromatizante como la piña (Ananas comosus), la canela (*Cinnamomum zeylanicum Nees) *nos va ayudar a hacer un ponche agradable, un aroma sutil que nos va ayudar a la relajación, por eso principalmente lo usamos”.* Los curanderos cuidan de incluir entre las plantas que se evaporan cìtricos y plantas aromàticas como las que se muestrasn a continuación:

4.2.2.1 TABLA 3: Uso de plantas aromáticas

PLANTA	PROPIEDADES	USOS EN EL TEMAZCAL
Flores de Azahares (Citrus spp.)	Relajante	Ambiente espiritual
Canela (Cinnamomum zeylanicum Nees)	Aromática y relajante	Relajante y ayuda a dar calidez al aroma
Eucalipto (Eucalyptus globulus Labill.)	Limpiador respiratorio	En inhalaciones. Ayuda a limpiar los senos.
Geranio (Geranium mexicanum Kunth)	Refrescante, equilibrante	Bueno para estabilizar emociones. Como ambientador.
Ruda (Ruta graveolens L.)	Equilibrante	Planta mística ayuda a dar paz
Jazmín (Jasminum officinale)	Antidepresivo	Para aromatizar, efecto relajante.
Enebro (Juniperus communis L.)	Tónico del riñón, eliminador de toxinas	Estimulante en baños, baños de pies.
Lavanda((Lavandula officinalis L.)	Balanceador,relajante, estimulador	Equilibrador universal. Su acción es normalizadora, analgésica y antiséptica.
Menta (Menta spicata)	Refrescante, digestiva	Refrescante y vigorizante. Buena para los des-órdenes digestivos y las náuseas. Efectivo repulsor de insectos.
Romero (Rosmarinus officinalis)	Estimulante, antiséptico	Fortalecedor y vigorizante; ayuda a la circulación y aclara el embotamiento.
Copal (Bursera copallifera)	El incienso quemado tiene un uso místico	Es un elemento normalmente utilizado en la mayoría de las ofrendas rituales, para levantar el alma, aliviar del susto.
Piña (Ananas comosus)	Aromático	En el vapor ayuda a dar un aroma muy aromático y dulce
Limón (Citrus limon)	Aromatizante, relajante	Es agradable el aroma, tiene efecto relajante. “Sientes paz”

4.2.3 Lavados

Para las luxaciones se hace un té con árnica y se coloca en un cuenco en el cual el paciente mete los pies para ayudar a desinflamar y con una jícara irriga el líquido en las piernas por eso es también un remedio que ayuda a las piernas cansadas. También se puede introducir el codo o la muñeca. Los curanderos recomiendan como menciona Yolanda: *"Inclusive del mismo té que va a la piedra, yo les digo: tomen ese té. Les meto una jicarita, con las mismas toallitas que usan en la piel para quitar la célula muerta, tomen ese te bien caliente y pónganselo"*

Para el lavado de pies, con dos meses de tratamiento de lavado de árnica y sales de mar, se da masaje puede aliviar la enfermedad de Púrpura, esta es una enfermedad en que se inflama el cuerpo en forma general, y puede causar un dolor intenso y cansancio. La cola de caballo (*Equisetum hyemale*) en las piernas ayuda para problemas de celulitis. Para aliviar los problemas de siática se dan baños de asiento en el interior del temazcal, con té de hoja de plátano, de mango y de aguacate, para desinflamar. Lavados para el rostro con la intensión de ayudar a un tratamiento contra la acné, el té se hace con flor de ortiga blanca, tila (*Ternstroemia pringlei (Rose) Standley*), nogal y zarzaparrilla. Para la dermatitis se hace un enjuague de todo el cuerpo con bardana o grama (Cynodon dactylon).

4.2.4 Las compresas

Es el tratamiento local más usado. Se realiza el cocimiento de la planta y se coloca en un cuenco, se mojan trapos o toallas y se cubre la parte afectada. Por ejemplo se colocan compresas de árnica para desinflamar. Para moretones *iichcayo.* Para un dolor de riñones se coloca la compresa de romero (*Rosmarinus officinalis*), tripa de *coatecomat*, hierba del sapo o guarumbo.

4.2.5 El emplasto

La planta se estruja se coloca en un cuenco y se muele un poco con la mano del tepetate, para que quede una pasta. Se coloca en forma directa sobre el cuerpo o el cabello. Se hacen emplastos de avena y miel para el acné, o de árnica para un dolor muy fuerte. Para fracturas se pone hoja de aguacate o raíz de *acocotli* y se agrega raíz de nopal y se coloca donde está quebrado el hueso.

5. DIEZ PLANTAS QUE NO DEBEN FALTAR EN EL TEMAZCAL

5.1 *Tagetes lucida*

Nombre común: Pericón

Familia: Compositae

Usos tradicionales

Contra diarrea, disentería, empacho, vómito, reumatismo, asma, tifoidea, várices y resfriado. Es abortivo y carminativo. El humo de la planta se usa para ahuyentar mosquitos.

Usos en el temazcal

Forma parte del té para evaporar

Usos o costumbres: Se piensa en el efecto respiratorio y se tienen hojas secas para poder ahuyentar.

Se usa en forma constante

“ Se usa por el aroma y para darle color al té”

“Desinfecta, desinflama y quita dolor”

“Contra cólicos menstruales es excelente”

Datos Químicos y Farmacología

La planta contiene:

- Aceite esencial (estragol)
- flavonoides (glicósidos de quercetina, quercetagritín, tagetona, tagetina y camferol)
- taninos
- pectina

Farmacología

-Hipotensor , debido a la presencia del extracto etanólico acuoso

- Diurético
- Antibiótico contra: *Streptococcus pyogenes y Candida albicans.*

5.2 *Rosmarinus officinalis*

Nombre común: Romero

Familia: Labiatae

Usos tradicionales

Para enfermedades digestivas como dolor de estómago colitis, gases, apéndice y aliviar el flujo vaginal. Contra enfermedades respiratorias. El uso externo es para dolores musculares, problemas de la piel, para cicatrizar heridas, evita la caída de pelo y para hacer lavados postparto.

Usos en el temazcal

Forma parte del té para evaporar

Usos y costumbres: Es una planta mística y aromática. Se piensa en el efecto respiratorio y como astringente.

“Es una planta para vías espiratorias, principalmente, pero también es una planta para problemas asmáticos o pulmonares”

“Es astringente sirve bastante para piel en todo […] en casos especiales para postparto

“Es una planta altamente espiritual, nos va ayudar más profundamente”

No se usa de forma constante, sólo en ciertos casos.

Datos Químicos

- Aceite esencial
- Flavonoides
- Componentes fenólicos (ácidos rosmarínico, labiático, clorogénico, caféico, vainillina, alcohol benzílico y alcohol fenil-etílico y el alcaloide)

Farmacología

-Antiespasmódico e inhibidor de las contracciones de músculo liso del íleon y músculo cardiaco

- Antihepatotóxico
- Antibiótico contra *Clostridium botulinum*, y otras especies de *Clostridium* y *Bacillus.*

5.3 *Eucalyptus globulus*

Nombre común: Eucalipto *

Familia: Myrtaceae

Usos tradicionales

Es para enfermedades respiratorias como tos y bronquios. También se recomienda para la falta de apetito, bilis, heridas, sarampión, contra el dolor de cabeza, la fiebre y como desinfectante. En uso externo es balsámico, antiséptico y cicatrizante.

Usos en el temazcal

Forma parte del té para evaporar

Usos y costumbres: Es una planta aromática y se piensa en el efecto respiratorio

Cuando hay cerca, se usa de forma constante

Datos Químicos

- Aceite esencial (cineol o eucaliptol)
- Taninos (sustancia detoxificante)
- Pigmentos flavónicos (heterósidos del quercetol) y un heterósido fenólico complejo, el caliptósido, ácidos fenólicos (gállico, caféico), resina y un principio amargo.

Farmacología

-Antibiótico contra: *Staphylococcus aureus, Pseudomona aureginosa, y otras especies de Pseudomonas, Escherichia coli, Bacillus subtilis, - Proteus mirabilis, P. morganii, P. rettgeri, Salmonella typhi, S. wien, Haemophilus influenzae, Mycobacterium tuberculosis,* especies de *Klebsiella, Streptococcus, y Enterobacter* .
- Fungicida: contra el hongo *Candida albicans*.
- Antiviral contra los virus de influenza A2, viruela y herpes tipo 2.
- Antihelmíntica contra *Stronggyloides stercoralis*
- Antianquilostoma[17] al aplicarse directamente sobre *Ancylostoma caninum* y *A. duodenale*.
- Tiene acción molusquicida sobre: *Biomphalaria, Bulinus* y *Physopsis.*
– Hipoglicémica.
- Acción diurética.
- Acción expectorante.

[17] Ancylostomas: son parásitos internos redondos

5.4 *Eriobotrya japonica*

Nombre común: Níspero*

Familia: Rosaceae

Usos tradicionales

Se usa para diabetes, afecciones renales, cálculos biliares, Amigdalitis, diarrea y para mejorar la digestión.

Usos en el temazcal

Forma parte del té para beber

Usos y costumbres: Se piensa que ayuda mejora la digestión y ayuda a limpiar el riñón. “Como diurético. Su uso no es muy frecuente. “depende de la temporada, si hace frío o calor”

Datos Químicos

- Sesquiterpenos loquatifolín A
- Flavonoides (hiperósido y rutín)

Farmacología

- Antiinflamatorio
- Hipoglicémico
- hipodérmico
- Antiviral (débil) frente al virus Herpes simplex 2.
- Antihipercolesterolémica
- Antibiótica contra las bacterias: *Streptococcus mutans* y *Staphylococccus epidermiciis*.

5.5 *Ricinus communis L.*

Nombre común: Higuerilla

Familia: Euphorbiaceae

Usos tradicionales

Para la fiebre, sacar el calor del estómago, hinchazón de la piel, para ablandar callos, lombrices, empacho, estreñimiento, jiotes, sarampión, gota, neuralgias, dolor de articulación, cicatrizante, verrugas, golpes y abscesos.

Usos en el temazcal

Forma parte de las hierbas para tratamientos locales

Usos y costumbres: En el interior del temascal, ya que la persona ha sudado un poco se ramea con ramilletes de higuerillas; esto es, con las plantas se da golpecitos en todo el cuerpo. Se cree que ayuda a purificar el cuerpo, pues estimula la circulación y la eliminación de toxinas. “La rameada la manejo con la higuerilla y cuando se me acaba corto de otra”

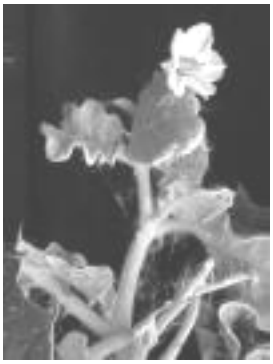
“Saca el calor”

Datos Químicos

- Flavonoides (astragaslín, hiperosido, el rutinósido y xilopiranósido de camferol, quersetina)
- El alcaloide dimetil-ricinina
- Ácido fórbico
- Toxina de origen protéico (ricina)

Farmacología

- Extractos en acetona y etanol.
- Antibiótico contra *Escherichia coli, Pseudomona aeruginosa, Salmonella typhi, Serratia marcescens, Shigella flexneri, Staphylococcus aureus, Staphylococcus albus, Sarcina lutea, Bacillus subtilis* y *Neisseria gonorrhoeae*.
- Antiviral contra el virus de la viruela.
- Hipoglicémico
- El extracto etanólico de la semilla posee un efecto anticonvulsivo (en ratón) y produce una actividad hematopoyética (en el borrego).



5.6 *Solanum marginatum L.*

Nombre común: Sosa

Familia: Solanaceae

Compositae

Usos tradicionales

Para aliviar las reumas, también se utiliza como cicatrizante de heridas y úlceras, contra infecciones en la piel, la diarrea, bronquitis y tos.
Los frutos son ampliamente reportados como tóxicos

Usos en el temazcal

a) **Plantas forman parte del té que se evapora:** Se piensa en el efecto respiratorio y se tienen hojas secas para poder ahuyentar. “Es una planta que se le conoce como quita manteca” Se usa en el agua para evaporar porque combate los hongos y ayuda a que expulsen las toxinas” Se puede combinar con hoja santa (*Piper sanctus Schlechtendal*). Se usa con una frecuencia regular. Para proteger: “Estamos ayudando a que no se contamine”, “ es una forma de desinfectar” Para la piel: “también

d) Tratamientos locales: Para desinflamar. “se usa también para tomar, cuando llega una mujer después del parto le ayuda bastante a desinflamar” y bien “Yo la uso como pomada para untarla” Para lavado: “Para los hongos en los pies los meten ahí [en el te]”

Datos Químicos y Farmacología

La planta contiene:

- Alcaloides esteroidales.

Farmacología

- Antihipertensora, al ser evaluado en ratas

- Actividad bradicárdica, aunque ésta, al igual que la actividad depresora del sistema nervioso central, también fue reportada como débil.

5.7 *Piper sanctus Schlechtendal*

Nombre común: Hierba santa

Familia: Piperaceae

Usos tradicionales

Alivia el reumatismo, fiebre, cólicos, resfríos, sarampión, heridas de la piel, diarrea, bronquitis, insomnio y otitis. Además actúa contra el salpullido de bebés, hemorroides, estomatitis, dispepsia, caspa, inflamaciones bucofaríngeas, y sirve como emenagogo, astringente, sudorífico, vulnerario, sedante, analgésico muscular, depurativo y digestivo. Para el baño después del parto.

Usos en el temazcal

Forma parte del té para evaporar

Usos y costumbres: Como desinflamatoria

Su uso es constante “Yo sí, la hoja santa de cajón, porque es desinflamatoria y es para dolor. Entonces ponemos caliente y frío, para que el agua no sea ni fría ni caliente. Es equilibrio.”

“Es anestésico y para problemas renales”

“Para aromatizar también”

Datos Químicos

La raíz contiene:

- Las lactonas (5-acetoxi-ó-metoxi-kawaín, 5-6-dehidro: 5-metoxi-methysticin el derivado 5-6-dehidro 7-8 dihidro)
- El alcaloide (isoquinolina cefaradiona A)
- El esterol (beta-sitosterol)

Sus hojas contienen:

- Aceite esencial rico en safrol

Farmacología

- Sin datos

5.8 *Heterotheca inuloides Cass*

Nombre común: Árnica

Familia: Compositae

Usos tradicionales

Está indicada para alteraciones cardiacas, hipertensión, alergias, reumatismos. En uso externo para contusiones, hematomas, neuralgia, reumatismos, tendinitis, estomatitis y amigdalitis.

Usos en el temazcal

Forma parte del té para evaporar

Usos y costumbres: Se piensa en el efecto respiratorio y se tienen hojas secas para poder ahuyentar.

“Es una de las plantas maravilla”

Uso desinflamatorio, “la gente viene algunas veces con contusiones, con dolorcito de codo.”

Datos Químicos y Farmacología

- Flavonoides (astragalósido, isoquercitrósido y quercetol-3-glucogalacturonico) a los que debe sus propiedades cardiotónicas, vasodilatadoras coronarias, hipotensoras, antiespasmódicas y antiasmáticas (es antagonista de la histamina sobre la musculatura lisa).

-Carotenos (seaxantina) y manganeso que le confieren acción antineurálgica, antirreumática, antiinflamatoria y antiequimótica.

-Trazas de aceite esencial

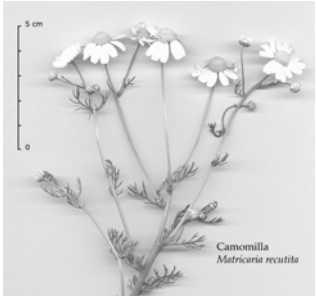
-Ácido cafeíco, particularmente combinado bajo forma de ácido clorogénico, carburos poliacetilénicos, alcoholes terpénicos no saturados (arnidiol, faradiol, taraxasterol) a los que debe su acción antibacteriana, antifungica, colerética, colagoga y sedante nerviosa. Posee trazas de betaína y colina, derivados acetilénicos, abundantes sobre todo en la raíz, el principal es el pigmento C13 pentainemonoeno.

Farmacología

- Antitumoral (la hoja de árnica), debido a el arnicólido A, lactona sesquiterpénica.

- Antiinflamatorio, bueno en caso de amigdalitis.

- Antibiótico por sus extractos de Heterotheca inuloides, es contra *Staphylococcus aures, Bacillus subtilís, Escherichia coli, Pseudomona aeruginosa* y *Candida albicans.*



5.9 *Matricaria recutita L.*

Nombre común: Manzanilla
Familia: Compositae

Usos tradicionales

Indicada para atender gastritis, úlceras gastroduodenales, espasmos gastrointestinales, vómitos, digestiones lentas, meteorismo, dispepsias biliares, enteritis y nerviosismo. En el uso externo es para: estomatitis, glositis, conjuntivitis, blefaritis, eczemas, heridas, contusiones, vaginitis, etc.

Usos en el temazcal

Forma parte del té para evaporar. Usos y costumbres: Se piensa en el efecto respiratorio y se tienen hojas secas para poder ahuyentar
Se usa pero no en una forma constante "porque no la tenemos mucho a la mano"
"por un temazcal especial, lo que hace Rosi es comprar los rollotes de manzanilla y hace el piso. Envuelve a los seres en manzanilla, que es hermoso […] la gente se mete y se envuelve en manzanilla, ahora sí en todo el cuerpo, como un emplasto generalizado. Riquísimo"

Datos Químicos y Farmacología

Contiene materias minerales, un mucílago urónico, un principio amargo y pequeña cantidad de colina.
Aceite esencial, con abundante camazuleno (deriva de una lactona sesquiterpénica del grupo de los guaianolidos, la matricina)
- Carburos terpénicos (farneseno, cadineno, etc) y un alcohol sesquiterpénico (el bisabolol)
- Compuestos polifenólicos, formados por flavonoides (glucósidos del quercetol, de la apigenina y de la luteolina)
- Cumarinas (la chamillina, que deriva de la ombelliferona y de su ester metílico, la herniarina)

Farmacología

Antibiótico contra *Bacillus subtilis Escherichia coli, Staphylococcus aureus, Bacillus mesenteroides, Klebsiella pneumoniae, Pseudomona aeruginosa, Staphylococcus epidermidis, S. mutans S. salivarum, Trichomona vaginalis,* y el hongo *Candida albicans*.

Antiviral contra el virus del Herpes tipo I y Polivirus II.

En uso interno: - Estomáquica, carminativa, colerética, diurética, antiúlcerosa (bisabolol) y emenagoga.

- Antiespasmódica (aceite esencial, flavonoides, cumarinas)
- Antiinflamatoria (camazuleno, matricina) y antialérgica.
- Acción antibiótica y antimicrobiana por su contenido en aceite esencial (camazuleno, bisabolol) Efecto contra *estafilococo*
- Antifúngica contra *candida*.

En uso externo: Antiinflamatoria, cicatrizante de piel y mucosas, antiséptica y antineurálgica.

5.10 *Justicia spicigera Schlenchtendal*

Nombre común: Muicle

Familia: Acanthaceae

Usos tradicionales

Se emplea por tanto en casos de erisipela, sífilis, tumores o granos difíciles de curar. se ingiere para malestares relacionados con el aparato digestivo, como dolor de estómago, diarrea y disentería. También en algunos padecimientos respiratorios como tos, bronquitis y constipación. Para problemas de calentamiento de cabeza, dolor de riñón, mal de orín, anemia, como, contra los mareos y para dormir.

Usos en el temazcal

Forma parte del té para beber

Usos y costumbres: Se piensa purificar la sangre y es diurético

Datos Químicos y Farmacología

La planta contiene:

- Flavonoides (camferitrín y triramnósido de camferol) en las hojas
- Taninos en los retoños.

Farmacología

-Hipotensor, debido a la presencia del extracto etanólico acuoso

- Diurético
- Antibíótico contra: *Streptococcus pyogenes y Candida albicans.*

IV. CONCLUSIONES

Para lograr comprender el poder curativo de las plantas se requiere, en primera instancia, desvincularlas de los lazos místicos, en tanto que su carácter religioso le de un aire mágico, y luego necesitamos aprender sus aspectos científicos, primeramente el nombre científico, como siempre lo dijeron los maestros: sabiendo el nombre científico tenemos la certeza de hablar de la misma planta. Esto le he vivido con los terapeutas entrevistados y al cotejar su información con la de los libros y los apuntes del diplomado.

La herbolaria tiene que salir de su armario de abuelita, para entrar en el *stand* de la medicina, la posibilidad de validad la medicina alternativa está en manos de nosotros, los curanderos: los terapeutas. Al hablar de un cambio en la forma de comprender el uso de las plantas, es similar a lo que refiere al temazcal, de esta institución curativa es importante revisar el uso tradicional y no introducir elementos ajenos a nuestra cultura, porque entonces perderemos la tradición de la mano de la fe.

Ante la crisis social, encontraremos la crisis espiritual y su solución posible está en manos de los terapeutas, así como su tentativa de conformar una base sólida para trabajar el temazcal y el uso de las plantas. Gracias a esta investigación logré comparar lo que damos por hecho, ya que, es parte de nuestras costumbres y algunas veces nos equivocamos.

He caído en cuenta de dos errores fundamentales que cometemos quienes trabajamos el temazcal, el primero es terrible, pues en el cotidiano y el ajetreo de

atender a los pacientes olvidamos el carácter ritual. Esto es, la comunión con la madre tierra. Lo otro, forma parte de nuestra consciencia, el terapeuta tiene que actualizarse y tener conocimientos acerca del uso correcto de la planta medicinal de lo contrario equivocamos la fórmula y hacemos sudar al paciente sin ofrecerle un tratamiento medicinal.

Finalmente, al asimilar esta experiencia de investigar en libros, de obligarme a revisar mis apuntes y de la entrevista e información dada a viva voz de otros temazcaleros, invito al lector de esta tesina a involucrarse, compartir y comparar sus conocimientos tradicionales con los que ofrece este diplomado. Así mismo doy gracias a mi madre; Gracias Yolis, que me ha enseñado a curarme a mí misma, y en ello va su bendición.

VI BIBLIOGRAFÍA

Apuntes sobre el Diplomado Usos terapéuticos de la herbolaria mexicana, impartido por Ameyali Hernández Hernández y Felipe Reyes Fuentes. 2009 – 2010. Universidad Autónoma de Chapingo, Departamento de Fitotecnia, Programa Universitario de Medicina Tradicional y Terapéutica naturista. México.

FRANCH Alcina, José. 2000. *Temazcalli. Higiene terapéutica, obstetricia y ritual en el nuevo mundo*, Consejo Superior de Investigaciones Científicas. España.

KATZ, Esther. 1993. “El temazcal: Entre religión y medicina” en *Coloquio de Historia de la religión en Mesoamérica y Áreas afines* (comp.) Jordan Barbro. Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Antropológicas. México.

LLORENS Camp, María José. *2001*. *Aromaterapia. Las propiedades de los aceites esenciales, España, Astri.*

MENDOZA, Guillermo Castelán. 2002. *Usos del temazcal.*Universidad Autónoma de Chapingo, Departamento de Fitotecnia, Programa Universitario de Medicina Tradicional y Terapéutica naturista. México.

_____ 2009. *Manual. Usos terapéuticos y dosificación de plantas medicinales (Varios)*, México.

Consulta WEB

Biblioteca digital de medicina tradicional mexicana, UNAM, Sitio consultado marzo del 2010.
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/index.php

V ANEXO: LEYENDA DE LA DIOSA DEL TEMAZCAL[18]

"Hubo una vez una mujer que tuvo dos hijos y les dijo «lleven estos alimentos para que coma su padre que está en el monte y regresen». Ellos tomaron los alimentos y los llevaron a donde estaba para que comiera. El padre se apareció convertido en venado y entonces ellos lo cogieron y lo mataron, luego le cortaron la carne y decidieron llevársela, después reunieron avispas, avispones y abejas y rellenaron con ellas la piel del venado, dejándola en el mismo sitio. Inmediatamente regresaron a su hogar y le entregaron la carne a su madre, quien les dijo «Están ustedes locos, han matado a su papá.»

Los muchachos explicaron como se habían encontrado al venado, pero ella se fue a la orilla del río y allí se encontró con un sapo, el cual le dijo que si era de su esposo la carne que habían comido. Entonces ella indignada dijo: «Tonto ¿quién piensas que eres?, ¿por qué me hablas así?, y tomando un puño de arena se lo arrojó al sapo y la espalda del sapo se arrugó.

Luego ella se fue al monte llevando la comida de su esposo, y llegando arriba le llamó y le llamó. Como nadie contestó, entonces se fue lejos, hasta que llegó donde estaba parada la piel del venado rellena, y ella dijo: «¿Qué pasó contigo estúpido? ¿Por qué no me contestas?» Pero cómo iba a contestar si era tan sólo una piel.

[18] Medoza, *Op Cit,* 13-14p.

Entonces le dio un puñetazo en la oreja y las avispas, avispones y abejas salieron de la piel y le picaron muy feo a la mujer. Regresando a su casa les dijo a sus hijos: «¿Por qué me hicieron esto?, los insectos me han picado»; y ellos le contestaron «no te atemorices, vamos a prender el baño de vapor para ti».

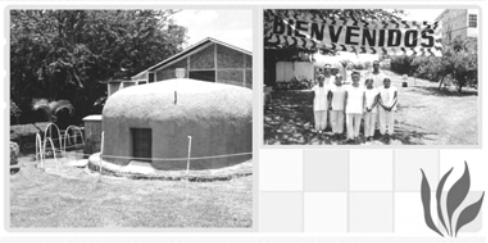
Ellos hicieron el fuego para el temazcal y ella entró a tomar un buen baño, largo, pero sus hijos no le permitieron salir del temazcal y cerraron herméticamente la puerta del baño. Ella nunca volvió a salir, pero se fue a la parrilla del temazcal y se convirtió en el espíritu y la dueña de los temazcales."

ANEXO 2: Directorio de personas entrevistadas

Morelos, México, Marzo, 2010

Temazcal Ameyal
Atiende Yolanda Vargas Valvo
Pinos No. 33 Col Amatitlan, Tezoyuca, Morelos
Tels. 017773856179
Grupo.salvid@hotmail.com

Temazcal Tonantzi
Atiene Hilda Malacara
Av. Yucatán No. 2 Col. Granjas Mérida, entre Acatlipa y Tezoyuca, Morelos.
017773850411
temazcaltonantzinmicasita@hotmail.com



Temazcal: La Flor Sagrada
Atiende Marco Antonio Aguilar

Rep. De Cuba No. 14 Col Centro, Xochitepec

01777 361 29 63
temazcal.laflorsagrada@gmail.com

Temazcal Omeotl

Atiende

017773858159

Calle no me olvides, Acatlipa, Morelos

Curandero Jaime

Temazcal en : Chinconcua, Morelos

Y el Cuernavaca Morelos

Terapeuta

Naela González Benitez

Mediz Bolio 40b, Granjas Mérida Acaplica

017773850738

Casa de la Salud y belleza y Spa

Atiende Reyna Sofia Pacheco

Priv. 20 de Noviembre, Col Cuahutemoc, tezoyuca

017773856969

Terapeuta

Rosalía Leyba Ramírez

Chinconcoag, Calle Taller No 3

017773612633

Temazcal Ixteloatl

Angélica Hernádez
Lerdo de Tejada No. 10., Acatlipa